



ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

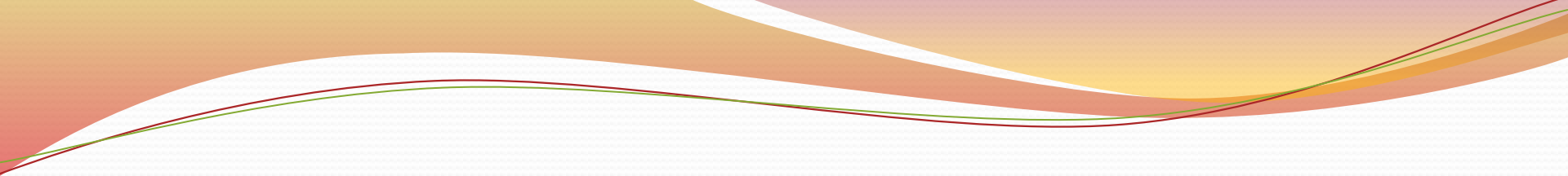
Екатерина Викторовна

ЛЮБОВЬ



"Любовь - это неведомая страна, и мы все плывем туда каждый на своем корабле, и каждый из нас на своем корабле капитан и ведет корабль своим собственным путем"
М. Пришвин



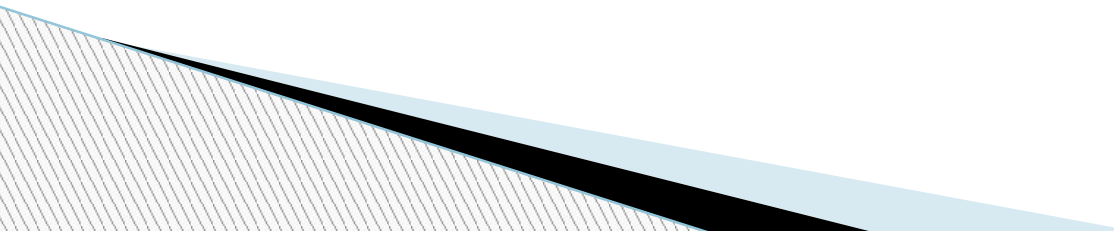
- 
1. Значение любви в жизни человека.
 2. Специфика любовных отношений.
 3. Типы любви.
 4. Внутренняя структура любви.

Значение любви в жизни человека

- ▣ Наличие эмоциональных отношений важно для ощущения счастья, удовлетворения жизнью, для здоровья человека. А как связана любовь с успешностью брака? Удивительно, но многие специалисты в области семьи относятся к любви настороженно, как к фактору, в большинстве своем мешающему семейному счастью. И у них есть свои основания. Хорошо известен факт, что семей, созданных по любви распадается больше, чем семей созданных по расчету. С другой стороны, есть факты противоположного рода. Так, сравнение успешных и неуспешных браков показало, что в стабильных семьях уровень любви значительно выше. В счастливых браках люди чаще говорят друг другу о своей любви.

Специфика любовных отношений

- Любовь - исключительно сложный объект для психологического анализа. Прежде всего, надо выяснить, отражает ли понятие "любовь" какую-то особую психологическую реальность, отличается ли комплекс связанных с ней чувств и паттернов (поведенческих образцов) от тех, которые связываются с другими переживаниями, такими как дружба и секс.
- Французский психолог Ж. Мэзоннев изучил многочисленные художественные и автобиографические описания любви и дружбы и обозначил качественные различия между "любовным" и "дружеским" временем и пространством. "Любовное" время кажется людям быстротекущим, изменчивым, лишенным длительности. Это "время, когда забывают о времени", его ритм определяется "биением сердец". Жизнь, будни текут как бы мимо влюбленных. "Дружеское" время выглядит более спокойным и однородным.

- Объективно установить различия дружбы и любви достаточно трудно, но сам человек неплохо дифференцирует свои взаимоотношения. Дж. Форгос и П. Добоц показали, что большинство испытуемых отличают в своем собственном опыте любви от сексуальных отношений, с одной стороны, и от дружбы - с другой. По мнению опрошенных авторами людей, каждое из этих явлений может существовать независимо от другого, но достаточно часто они сочетаются в рамках одних и тех же взаимоотношений.
 - С любовными переживаниями связаны вполне определенные ощущения, принадлежность некоторых именно к любви не вызывает сомнений у их носителей. Так, к набору, связанных с любовью переживаний относят эйфорию, депрессивные ощущения, склонность к фантазии, нарушения сна, общее возбуждение и трудности в концентрации внимания.
 - Существуют и четкие образцы поведения, связанные с любовью и не характерные для других типов чувств и отношений. В лабораторных условиях влюбленные в два раза больше говорят друг с другом и в восемь раз больше времени проводят, глядя друг другу в глаза.
 - Таким образом, любовь, любовные переживания представляют собой самостоятельное явление, не совпадающее ни с дружескими, и с сексуальными отношениями.
- 

Типы любви

- ▣ I. Немецкий психолог Э. Фромм выделяет пять типов любви:
- ▣ братскую,
- ▣ материнскую,
- ▣ эротическую,
- ▣ любовь к самому себе,
- ▣ любовь к богу.

- II. Наиболее разработанная, опирающаяся на эмпирические данные, современная классификация различает шесть стилей любви (Т. Ли):

эрос - страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

- людус - гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувств и сравнительно легко допускающая возможность измены;
- строге - спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;
- прагма - совмещающая людус и строге, рассудочная, легко поддающаяся сознательному контролю любовь по расчету;
- мания - иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны не уверенность и зависимость от объекта влечения;
- агапе - бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и строге.
- III. Типология Т. Кемпера интересна тем, что он, выделяя варианты любви, использует определенные критерии. В любых взаимоотношениях Т. Кемпер выделяет два независимых фактора - власть, то есть способность силой заставить партнера сделать то, что ты хочешь, и статус желание партнера по общению идти навстречу требованиям субъекта. Нужный результат во втором случае достигается не силой, а благодаря положительному отношению партнера.

- ▣ Базируясь на этих двух факторах, Т. Кампер выделяет семь типов любовных отношений в паре:
- ▣ романтическая любовь, в которой оба члена пары обладают и статусом, и, поскольку каждый из них может "наказать" другого, лишив его проявлений своей любви, властью по отношению к партнеру (пример Ромео и Джульетта);
- ▣ братская любовь, основывающаяся на взаимно высоком статусе и характеризующаяся низкой властью - отсутствием возможности к принуждению (пример Кити и Левин "Анна Каренина");
- ▣ харизматическая любовь, в которой один партнер обладает и статусом и властью, другой - только статусом. Примером таких отношений в ряде случаев могут быть отношения в паре учитель-ученик;
- ▣ "измена" - один партнер обладает и властью и статусом, другой только властью. Примером таких отношений, давших название этому типу, может быть ситуация супружеской измены, когда для партнера, вступившего в новые отношения, супруг сохраняет власть, но уже не вызывает желания идти ему навстречу, то есть теряет статус;

- влюбленность - один из партнеров и властью и статусом, другой не пользуется ни тем, ни другим. Иллюстрацией таких взаимоотношений может быть односторонняя, или "безответная" любовь;
- "поклонение" - один партнер обладает статусом, не обладая властью, другой не обладает ни статусом, ни властью. Такая ситуация возникает при отсутствии реального взаимодействия между членами пары, например, при влюбленности в литературного героя или актера, знакомого лишь по фильмам;
- любовь между родителями и маленьким ребенком. Один партнер здесь обладает высоким статусом, но низкой властью (ребенок), другой (родитель) - низким статусом, так как любовь к нему еще не сформировалась, но высоким уровнем власти.
- Данная типология представляется весьма полезной для анализа эмоциональных отношений. Конкретные взаимоотношения могут быть описаны в соответствии с тем, в какой степени в них представлена любовь каждого из семи выделенных типов. С точки зрения семейных отношений наибольший интерес представляют те виды любви, которые отличаются высоким статусом, то есть расположением друг к другу партнеров. Это "романтическая" и "братская" любовь.

Внутренняя структура любви

- Любовь является весьма непростым образованием со сложной и противоречивой внутренней структурой. Вопрос о составляющих любви решался, как и вопрос о типах любви, на разных уровнях.
- Одна из первых структур также принадлежит Э. Фромму. Он выделяет следующие компоненты любви:
 - заботу,
 - ответственность,
 - уважение,
 - знание.
- Эту структуру критиковали за отсутствие в ней факторов удовольствия и радости. Сомнение вызывал и фактор знания. Это связано с тем, что в большинстве описаний любви в качестве одного из ее признаков выделяется склонность к идеализации партнера, к переоценке присущих ему положительных качеств и частичном игнорировании отрицательных.

- Но, если рассматривать идеализацию партнера как его неадекватное восприятие, ее нельзя считать особенностью, по крайней мере, стабильных любовных отношений. За длительное время общения люди хорошо знают друг друга, знают все достоинства и недостатки любимого, но далеко не всегда перестают любить. Дело в том, что идеализация партнера, особенно на первых этапах развития любви, действительно существует и даже играет положительную роль.
- Идеализация - это не неправильное, но другое восприятие, при котором влюбленный видит в объекте своей любви не только то, что там есть на сегодняшний день, но и то, что там будет, или, по крайней мере, может быть. Идеализация в этом смысле способствует оптимизации отношений в паре, вселяя в партнеров уверенность в отношении к ним другого человека и повышая их уровень самопритязания. Все мы любим, когда нами искренне восхищаются, предполагают в нас благородные черты. В таком случае наше расположение гарантировано.
- Кстати, мужчины более склонны к идеализации своих партнеров, чем женщины. Это может быть связано с тем, что традиционно мужчина в любовных отношениях занимает более активную позицию, должен преодолевать больше трудностей и более поэтому нуждается в идеализации партнера. Итак, идеализация не противоречит знанию

- Рассмотрим еще одну структуру любви - предложенную Р. Хаттиссом. В качестве составляющих любви он выделил шесть факторов:
 - уважение,
 - положительные чувства по отношению у партнеру,
 - эротические чувства,
 - потребность в положительном отношении со стороны партнера,
 - чувство близости идеализация интимности,
 - чувство враждебности.
- Особого внимания заслуживает последний фактор. Присутствие негативных чувств при любовных переживаниях противоречит представлению людей о настоящей, романтической любви. На самом же деле это совершенно закономерно. Любовные отношения исключительно значимы для их участников, они предполагают тесный контакт между людьми и их взаимную зависимость (хотя бы на бытовом уровне). В таких близких отношениях складывается привычка к взаимно высоким оценкам. Это приводит к тому, что у партнеров снижается чувствительность к положительным оценкам, исходящим друг от друга, зато они становятся чрезвычайно чувствительными к малейшему проявлению неодобрения. Ближнему человеку труднее, чем постороннему, вызвать положительные чувства в ответ на свои действия (раз любишь, так и должен делать!), в то же время у него больше шансов вызвать отрицательную реакцию партнера. Объект любви не может в этой ситуации не вызывать время от времени отрицательных чувств, например, раздражения.

- Психокоррекционная практика показывает, что многие люди отказываются принять периодическое появление отрицательных переживаний. Они либо оправдывают их, приписывая партнеру даже не свойственные ему негативные проявления, и как следствие проводят переоценку партнера и своих с ним отношений, либо вытесняют эти чувства, что тоже разрушает отношения. В этом плане интересен один обычай, существующий в Индии. Это обычай притворной ссоры влюбленных. После такой размолвки чувства становятся свежее.



семья,
главное в жизни!